

“保姆”大比拼：比做菜还比收发邮件

做家庭菜冷拼要注意色彩搭配,颜色相近的不要放在一个盘子里,教产妇做体型恢复,给婴儿做抚触,不能表情生硬、浓妆艳抹,除了要比拼做饭打扫卫生,当家政服务员还要会利用网络收发邮件……昨日,第二届郑州市家政职业技能竞赛在郑州晚晴山庄老年公寓举行。

晚报记者 辛晓青 实习生 张航/文 晚报记者 马健/图



家政服务人员在进行养老护理项目的比赛。

家政比武服务态度很重要

“仪表仪容,不可袒胸露背、浓妆艳抹”、“操作中要表情自然,与孕妇和婴儿有语言沟通,不可面无表情。”昨日,在比赛现场,记者注意到了月嫂实操项目的评分标准,仪表仪容和表情语言沟通项目都各占了10分。

郑州市家政行业协会秘书长郑翔说:“这些是服务行业基本的东西,也是给客户的最直接的印象,所以这个方面不论是月嫂还是家庭服务员、养老护理员,都是非常重要的项目。”

现代“保姆”还得会上网

常规家政服务比武项目分为两大块内容:家庭餐制作和电脑使用。记者在现场看到,制作冷拼菜要求色彩方面,颜色相近的菜不要放在同一个盘子里,在每个服务员操作中,考官还要问问所使用食材的营养价值。“现在大家

都讲究营养搭配,什么样的季节需要补充什么营养,想当个高级家政并不容易。”考官说,营养搭配对于这些各个家政公司选拔出来的优秀选手来说,还是比较难。

除做菜之外,还要比比上网,考试内容上包括电脑的开、关机,使用网络收邮件发信件,保存文件,简单的文字输入和编辑等。

今后比武项目将更多元化

郑翔说:“一旦笔试和实操双合格,我们将给他们颁发高级职业资格证书。这个证书是国家级的,甚至可以成为技术移民的资本。”他表示,对于高级家政员工来说,电脑只是必须掌握的技能之一,“包括花卉养殖、养宠物等,都是要掌握的,因为我们的比赛时间场地限制,不可能将所有的项目都考察,今后每年大赛我们将逐步变化和扩展考察项目。”

普通高校体育教育和社会体育专业招生12月5日开始报名 专业考试明年3月下旬至4月上旬进行

□晚报记者 张竞映

本报讯 记者昨日从省招办获悉,我省2010年普通高校体育教育和社会体育专业招生12月5日开始报名,专业考试将于2010年3月下旬至4月上旬进行。符合普通高等学校招生规定的报考条件者均可报名。

体育教育和社会体育专业12月5日至15日报名

今年我省普通高校招生实行网上报名,其中,体育教育和社会体育专业招生全省统一报名时间为12月5日9时至15日18时,逾期不予补报。

报考体育教育和社会体育专业的考生均须参加省招办统一组织的体育专业考试,未

参加体育专业考试或考试成绩达不到合格分数线考生,不得填报体育教育、社会体育专业。文化考试与普通类考生相同,集中安排在县(市、区),单独编排考场。

专业考试包括身体素质和专项技术两项 专业考试安排在2010年3月下旬至4月上旬进行,具体报名、考试时间、地点及考试评分标准另行通知。

专业考试包括身体素质和专项技术两项。其中,身体素质100米跑、立定跳远、原地推铅球3项为考生必考项目。田径200米跑、400米跑、1500米跑、跳高、跳远、三级跳远、铅球、标枪、足球、篮球、排球、乒乓球、武术、体操等专项技术,每位考生只能选择其中一项。

应征女兵身材高挑很沾光 身高超过标准1厘米加1分

□晚报记者 裴蕾 实习生 柴琳琳

本报讯 今冬我省征集女兵首次推行面向社会公开报名征集,目前女兵报名工作已经结束。昨日上午,省征兵办主任、省军区副参谋长方泉做客省政府网站,详解今冬我省女兵征集政策时透露,今年全省应征女兵数百名,而根据初步掌握的数据,报名已达万人。

挑选女兵的四个基本分

我省的女兵,可以说都是“百里挑一”评选出来的,其具体标准究竟如何制定?昨日的网上访谈中,方泉揭开了这层神秘的面纱,详细公布了今年我省女兵的衡量标准。

据介绍,女兵的挑选,主要是四个基本分和两个加分。所谓四个基本分,第一个是学历基本分,高中毕业50分,大专毕业70分,本科毕业85分,211重点大学应届毕业生的是100分,大学在校生减15分,所以今年征集的主体也非常明确,就是想征集应届高中毕业生,或是大学的应届毕业生。第二个是身高加分,现在规定的女兵征集的基本条件是1.60

米,身高每增加1厘米加1分,可以加到15分,1.75米的女青年将可以得到满分。第三个是视力加分,要求大学生左眼视力是4.5,右眼4.6,视力每提高0.1,加1分,加到5.0分止。大学生和高中生都有相应的标准和条件。第四个是体重,体重按身高减去110之后,每超重1公斤和每减少1公斤,都要相应的减1分,减到15分为止,超出15分的将是不合格。

中共党员和年龄小都可加分

另外,还有两项加分,就是中共正式党员加15分,年龄加分,在相同条件下,年龄小的占优势。还有面试审查评分,面容姣好、身材匀称、有文体等特长的将获高分。评定标准细致、严谨、操作性强,应征者可以根据自己的情况先测评一下。

方泉说,女兵以往都是推荐性征集,造成了一种神秘感,也容易引发一些不正之风。从今年开始,女兵征集全部面向社会公开征集,将从源头上确保女兵的征集质量,实现优中选优、强中选强。

神奇新特药 “烂胃”变新胃

最新医学成果,成就08年胃肠新特药

相关链接:2005年,西医提出“杀死幽门螺旋菌治胃病”,获得了诺贝尔生理学奖;2006年,中医提出的“再生胃黏膜,增强胃蠕动”被医学界称为“中医胃病治疗的诺贝尔”。这种最新科研成果被成功应用于08年《国家食品药品监督管理局批准的产品—远洋胃力胶囊》,用过的患者都形象的称“这个产品可以换胃”。权威专家告诉我们:【远洋胃力胶囊】的治疗机理的确与众不同,类似于“美容换肤”的感觉,它独有的胃黏膜再生因子;可双重迅速抑酸止痛,修复溃疡面,再生胃黏膜,形成长效保护膜。并且还能增强胃蠕动,迅速解决饭后的各种不适,透过电子显微镜,我们可以清楚地看见,胃黏膜再生因子使其原位分裂增殖形成黏膜内的各种细胞,经过一段时间,下面就会再生出一层新的胃黏膜。这就相当于给患者换了一个健康的新胃。

远洋胃力适用长期久治不愈的胃病人群:★饭后饱胀、嗝气、泛酸,恶心、呕吐、食欲不振;★胃脘部不适、疼痛,胃酸、胃胀、胃痛;★浅表性胃炎、急性胃炎、慢性胃炎、慢性萎缩性胃炎;★慢性结肠炎、胃溃疡、十二指肠溃疡;★胆囊炎、胆汁反流、嗝气、闷胀、胃功能紊乱、胃动力下降;★吃过多种肠胃药,而没有痊愈的老胃病人群,体弱体瘦、厌食偏食人群;★长期饮酒辛辣刺激等引起的肠胃病。

换胃药等于“换新胃”

吃【远洋胃力胶囊】当天,就像换了个胃

近期,河南的数千名胃病患者纷纷都换服了——远洋胃力胶囊,反映服用了远洋胃力胶囊后,都出现不同程度的康复反应,患者普遍反映在吃了胃力胶囊后:当天胃病的泛酸、胃痛、胃胀、烧心、恶心、打嗝症状消失;3天后,消化不良、食欲不振、黑大便、便秘、腹泻得到改善;第15天,浅表性胃炎、糜烂性胃炎、胃窦炎竟能康复,出血点得到控制;在服用1个月后,胃、十二指肠溃疡面得到修复,萎缩性胃炎的胃壁细胞彻底得到修复!2个月,肠胃黏膜完全修复,经医院复查,各种炎症溃疡和有害菌随之消失,大多服用患者都没有再次复发现象,都感觉像换了个胃。为此越来越多的胃病患者都抢着换胃药,掀起“换胃”狂潮,由于新特药上市,货源生产准备不充沛,郑州市场暂时仅限以下药店销售:

亚细亚医药超市负一楼/紫荆山医药百货2楼/长江路世纪联华保和和大药房/大学路陇海路丹尼斯三楼众人堂大药房/陇海路与嵩山路华润万家一楼医药部/商业大厦一楼医药部C区/商城路易初莲花二楼聚龙堂药店/经三路世纪联华一楼保和和大药房/同禧堂大药房(文化路与黄河路五院对面)/东风路与丰乐路世纪联华西门医药部/仁仁大药房(郑大一附院)

专家 400-700-8677 热线:0371-60103482 市内免费送货 省内货到付款

国药准字: Z20080490 胃力胶囊 WEI LI JIAO NANG 仅售 48 元/盒 远洋胃力胶囊官方网站: www.wei999.com.cn

“南药奇香三味”

90天给你“换”个心脏

换心传奇: 隔山香(又称鸡爪前胡)生于广西大明山区,与南方贵重药材毛麝香、毛冬青并称“南药奇香三味”。居住大明山区的山民常年服之,心脏终生不衰。大明山谢氏世代行医,药到病除,从不欺药。治疗心脏病,“不依古法,不用参药”,以隔山香为君药调诸臣,冰片为使通窍开郁,其中毛麝香、毛冬青三七为臣药活血化痰、温通心阳之,治标缓解症状,吴茱萸、石菖蒲、淫羊藿三味温补肾阳、交通心肾治本,既标本兼治,又防止参药引起的上火。凡见“心脏病堵塞”用之几乎百发百中,无不显奇效。被人称之为“谢氏换心汤”。而今被国家批准为“奇星护心胶囊”【国药准字Z44022412】,由广药集团奇星药业独家生产。

动不了,两手发抖,有药也吃不上。而护心胶囊的出现彻底改变了这一状况,只需3个疗程心脏病可以完全康复,全面停药。

奇星护心胶囊全面替代手术和传统药物

成分特殊, 强盐水送服: 从“南药奇香三味”隔山香、毛麝香、毛冬青中提取的“α强力活心肽”具有强大的增强心脏动力、逆转心肌细胞的功能;强盐水引药直达病灶、标本兼治。

药力极大, 1粒顶20粒: 采用全球领先的“真空流体萃取浓缩”技术,1粒小胶囊浓缩了200克原生药材,相当于20粒普通胶囊的药力,每次只用服1-2粒,减轻胃肠负担。

活化和逆转心肌细胞, 等于“换个心脏”: 护心胶囊里的“α强力活心肽”可以启动心脏跳动平衡系统,使心肌、冠脉、神经、血氧同时协调发挥作用,消除血管炎症、化解粥样斑块、溶解排出血栓、贯通血氧供给,从根本上恢复心脏年轻态,再造一个“年轻心脏”!服用护心胶囊后,需要搭桥的患者都可免去手术治疗的痛苦。

治疗范围 冠心病、心绞痛、心肌梗塞、心肌缺血、心衰、心动过速、过缓、房颤、早搏、房室传导阻滞、高血压、心血管神经官能症;由心血管疾病引起的心慌、气短、胸闷、心前区疼痛、背痛、畏寒肢冷、乏力多汗、头晕、头痛、失眠

【买四赠一 无效退款】

专卖店 紫荆山百货大楼2楼医药部4区 地址 怀仁堂(黄河路服装批发市场) 心内科 专家热线 0371-68620399